

Які продукти допоможуть боротися з вірусами?



Підготувала:
студентка ЖКК ХНУМГ
імені О.М.Бекетова
групи А-11
Шевченко Аліна Денисівна
Керівник:
Викладач Косаріна С.В.

Всім добре відомо, що часник є одним з найбільш корисних продуктів для профілактики і боротьби з інфекціями. Він вважається природним антибіотиком завдяки високому вмісту таких речовин, як алліїн, терпени і сапоніни.



Але є ще деякі продукти, ефективно борються з вірусами

Картопля



Протягом всієї холодної пори року картопля присутня в раціоні харчування величезної кількості людей, і не випадково.

Адже він багатий вітамінами А, В1, В2, В5, В6, С, Е, К, містить ніацин, фолієву кислоту, калій, кальцій, магній, залізо, йод, кобальт, марганць, мідь, молібден, селен, фтор, цинк, натрій і фосфор.



Відварна картопля багата антиоксидантами, які перешкоджають процесу старіння і запобігають утворенню холестеринових бляшок на стінках кровоносних судин.

Тому, не уникайте його вживання, у сезон застуд і грипу, так як він прекрасно захищає організм від вірусів.

Морква



Ще один досить популярний коренеплід, присутній на столі будь-якої людини круглий рік.

Фахівці рекомендують вживати моркву, так як вона багата вітамінами А, С, Е, D, РР і іншими.

Вони підтримують імунну систему, допомагаючи організму боротися з різними сезонними вірусами і бактеріями.

Гострий перець



*Пекучий овоч має свій неперевершений смак завдяки високому вмісту **капсаїцину**. Ця ж речовина володіє прекрасним **протівірусну і протиракову дію**.*

Тому частіше приправляйте гострим перцем свою їжу. Але за умови, що ваш шлунок нормально його переносить.

Куркума



*її основний компонент
куркумін вважають потужним
імунним підсилувачем, який діє
як протизапальний засіб*





Імбир

В ньому великий вміст аскорбінової кислоти, вітамінів групи В, А, цинку, кальцію, йоду, природних антибіотиків і антимікотиків.

Імбир зміцнює організм і підвищує опірність різним захворюванням.

Крім того, імбир має унікальну властивість очищати організм від практично всіх видів токсинів: харчових, радіаційних і хімічних.

Різнокольорові овочі - їх пігменти (хлорофіл, астаксантин, бета-каротин) мають антиоксидантні властивості й ефективно працюють на зміцнення організму.



Всі вищеперелічені продукти підвищують стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, у тому числі інфекцій, переохолодження, стресових факторів.

Вони збільшують вироблення антитіл і інтерферону, що захищають організм від вірусів



***Бережіть себе
та своїх рідних!***